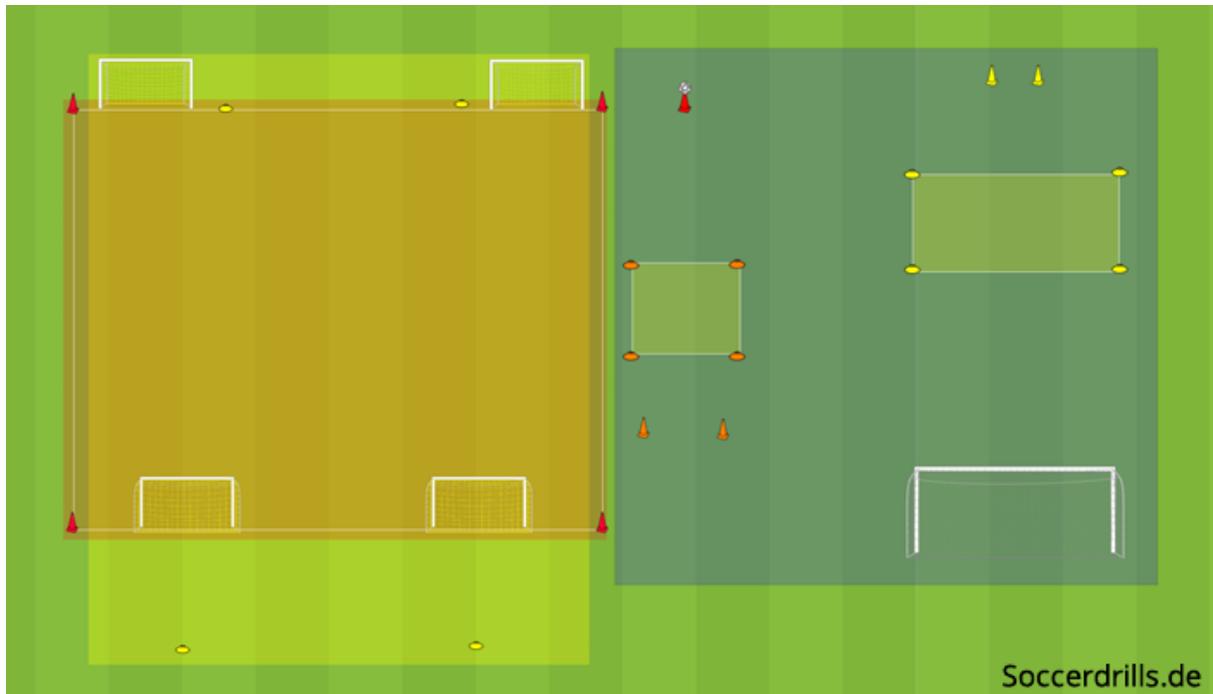


1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining Trainingsaufbau



Organisation:

- In der Grafik wurden die Übungsfelder aus dem Aufwärmen und den Hauptteilen komplett aufgebaut.
- Das etwas rötliche Feld ist die Trainingseinheit „1 gegen 1 Teamwettkampf“, überlagert vom gelblichen Feld fürs „Vier Tore-Spiel“. Rechts daneben befindet sich das Übungsfeld für „1:1 Ausspiel-Rechtecke“.
- Wir haben für den Aufbau insgesamt 4 Mini-Tore (Stangentore oder Hütchentore alternativ), ein größeres Tor, 9 Hütchen und 12 Bodenmarkierungen benötigt.